

《大学生身心健康导读》

图书基本信息

书名：《大学生身心健康导读》

13位ISBN编号：9787542910158

10位ISBN编号：7542910159

出版时间：2002-9

出版社：立信会计出版社

作者：杜秀娟

页数：311

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《大学生身心健康导读》

内容概要

本书运用心理学、医学、社会学、教育学等学科的有关原理，就大学生中的一些不良行为对健康的影响、常见传染病的防治、大学新生的适应、如何经营好学习、怎样与人交往等方面问题作了分析和论述。本书体系合理，内容科学，表述生动，说理透彻，理念新潮，具有很强的可读性、实用性和时代感；可供高等院校作教材之用，也可以作为广大青年朋友身心健康发展的良师益友。

《大学生身心健康导读》

书籍目录

绪论：健康是金 身体健康篇 行为与健康 1、正确使用自己的大脑 2、吸烟与健康 3、酗酒与健康 4、吸毒与健康 5、性行为与健康 6、体育运动与健康 7、饮食与健康 环境与健康 1、社会心理环境与健康 2、环境污染与健康 3、噪声与健康 4、噪光污染与健康 5、校园环境与健康 常见传染病与健康 1、传染病ABC 2、远离病毒性肝炎 3、关注结核病 4、防止细菌性食物中毒 5、近视性传播疾病 心理健康篇 我的大学，我的开始 1、养成你的自立 2、拓展你的舒适区 3、清除你的认知垃圾 4、直面流行把好舵 5、目标与蓝图 6、寻找支持系统 经营大学学习 1、心智是学习的主宰 2、给学习安上“发动机” 3、根本转变学习方式 4、培养学习的“三趣” 5、营造最佳的学习状态 6、拓展创新的视野 学会交往 1、测试你的气质类型 2、避免人际冲突 3、别让负性情绪影响了你的交往 4、克服人际交往中的知觉偏见 5、把握人际距离 6、塑造人格魅力把快乐带进你的生活 笑绽择业之花 心理问题透视 后记

《大学生身心健康导读》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com